

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

But do biegania, który wyczuwa ból



But do biegania, który wyczuwa ból, może zapobiegać urazom wśród biegaczy. Bieganie należy do najpopularniejszych sportów w wielu krajach Europy, a jego uprawianie pozwala obniżyć ciśnienie krwi oraz walczyć z otyłością i stresem. Jest to jednak również jedna z najbardziej urazowych dyscyplin.

Aby ograniczyć to ryzyko, w ramach projektu RUNSAFER (Development of a running shoe with embedded electronics providing real time biomechanical feedback to reduce injury risk and enhance motivation, and a web portal allowing real training management) opracowano nowy but do biegania, który koryguje nieprawidłowe nawyki, mogące być przyczyną kontuzji. Biegacz może skorzystać z aplikacji na smartfony i ze strony internetowej do zarządzania informacjami przesyłanymi przez czujnik w bucie. Dzięki bezpośredniemu dostarczaniu informacji może samodzielnie i na bieżąco korygować technikę biegu.

W finansowanym przez Komisję Europejską projekcie RUNSAFER w pierwszej kolejności zbadano wpływ biegania na organizm. Konsorcjum ekspertów określiło, w jaki sposób organizm reaguje na energię i siły powstające podczas biegu. Ruchy mięśni całego ciała można bezpośrednio mierzyć na stopie. W oparciu o badania na grupach fokusowych i testowych, mające na celu stworzenie mierzalnych wzorców biegania, przygotowano zbiór zaleceń treningowych.

System składa się z mikroelektronicznego układu pomiarowego wbudowanego w buty, umożliwiającego gromadzenie i przesyłanie najważniejszych parametrów biomechanicznych podczas biegania. Informacje te są przesyłane bezprzewodowo do telefonu komórkowego biegacza podczas treningu. Bezpłatna aplikacja informuje go w czasie rzeczywistym o planowanej aktywności i uzyskanych wynikach, sugerując modyfikacje techniki biegu w celu uniknięcia urazów. Aplikacja na telefon komórkowy umożliwia uwzględnianie dodatkowych przydatnych informacji, takich jak tętno lub lokalizacja GPS dostarczane przez inne urządzenia komercyjne. Po treningu biegacz może pobrać wszystkie zgromadzone informacje do portalu internetowego, który udostępnia usługi zarządzania treningami biegowymi.

Portal pozwala na tworzenie planów treningowych i porad oraz śledzenie postępów. Oferuje ponadto funkcje Web 2.0, dzięki którym użytkownik może kontaktować się z innymi biegaczami z całego świata oraz tworzyć i udostępniać treści, takie jak informacje o trasach biegowych czy obuwiu.

Źródło: www.cordis.europa.eu
<http://laboratoria.net/aktualnosc/24680.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy